

سلامتی و عمر طولانی با پیاده روی منظم

پژوهش‌ها نشان می‌دهد پیاده روی به میزان سه هزار گام در سی دقیقه به مدت پنج بار در هفته فواید بسیاری دارد...



پژوهش‌ها نشان می‌دهد پیاده روی به میزان سه هزار گام در سی دقیقه به مدت پنج بار در هفته فواید بسیاری دارد. به گزارش واحد مرکزی خبر به نقل از شماره امروز روزنامه لوفیگارو در اینترنت، پزشکان معتقدند پیاده روی روزانه همچون دارویی است که خطر مرگ زودهنگام، بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی، پرفشاری خون، دیابت نوع دو، سرطان روده بزرگ، سینه، افسردگی و مسلما چاقی را می‌کاهد. کارشناسان بر این باورند که دو ساعت و نیم فعالیت بدنی متوسط در هفته معادل با سی دقیقه در روز به مدت پنج بار در هفته، فواید بسیاری برای سلامت انسان دارد. پژوهشی که به تازگی در نشریه آمریکایی پریونتیو مدیسین درباره پیاده روی صورت گرفته است نشان می‌دهد پیاده روی بر دستگاه ترمیل (دستگاه پیاده روی ثابت) به میزان سی دقیقه در روز اثر مفیدی بر سلامت بدن دارد؛ نشانه‌های مثبت بویژه پس از 1000 گام ظاهر می‌شود. پژوهش دیگری که در آمریکا انجام شده نشان می‌دهد فعالیت بدنی مانع از وزن گرفتن مجدد پس از یک رژیم غذایی می‌شود البته به شرطی که روزانه پنجاه و پنج دقیقه و پنج روز در هفته پیاده روی صورت گیرد در غیراینصورت حدود 10% از وزن از دست رفته، دوباره باز می‌گردد. پژوهش وسیعی که در موسسه ملی آمار و تحقیقات پزشکی فرانسه صورت گرفته است از پیامدهای ناگوار بی تحرکی در جوامع کشورهای ثروتمند حکایت دارد. اینگونه افراد به اندازه کافی کالری مصرفی را نمی‌سوزانند و به این ترتیب بیماری‌های مزمن شیوع پیدا می‌کند. پژوهشگران بر این باورند که فعالیت بدنی منظم منجر به کاهش خطر کلی مرگ و میر به میزان 30% می‌شود و این اثر در بیماری‌های قلبی عروقی ثابت شده است. همشهری آنلاین